



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #خطوة_بخطوة

ما هو الجهاز اللمفاوي ؟

الجهاز اللمفاوي هو جزء أساسي من الجهاز المناعي في الجسم و يتكون من شبكة من الأوعية والعقد اللمفاوية التي تحمل السائل اللمفاوي (سائل يحتوي على خلايا دم بيضاء) إلى أجزاء مختلفة من الجسم

لجهازك اللمفاوي ثلاث وظائف رئيسية تحافظ على صحتك:

توازن السوائل: يقوم الجهاز اللمفاوي بإرجاع السوائل والبروتينات الزائدة التي لم تتمكن من المرور عبر الشعيرات الدموية، مما يساعد في الحفاظ على توازن السوائل في جسمك

الامتصاص: يلعب الجهاز اللمفاوي دور مهم في دعم وظائف الأمعاء، حيث ينقل الدهون ويمثل خط دفاع ضد الالتهابات

دور مناعي : يساعد جهازك اللمفاوي في التصدي للكائنات الدقيقة المسببة للعدوى والالتهابات، ليحميك من الأمراض

ما هي الوذمة اللمفاوية؟

الوذمة اللمفاوية هي تورم يحدث عندما يتراكم السائل في الجسم بسبب ضعف عمل الجهاز اللمفاوي، وغالبًا ما يظهر هذا التورم في الذراعين والساقين.

أسباب حدوث الوذمة اللمفاوية:

- إزالة أو تلف العقد اللمفاوية: مثلًا بعد جراحة سرطان الثدي أو أي عملية جراحية تشمل إزالة العقد اللمفاوية
- العلاج الإشعاعي: يمكن أن يسبب تلفًا في الأوعية أو العقد اللمفاوية

• التهابات متكررة: العدوى قد تعرقل تدفق السائل اللمفاوي بشكل طبيعي

• أسباب وراثية: حالات نادرة تحدث بسبب تشوه خلقي في الجهاز اللمفاوي

أعراض وعلامات الوذمة اللمفاوية:

• تورم خفيف ويزيد حجمه مع الوقت

• ثقل في المنطقة المتأثرة

• الإحساس بان الجلد صار أكثر سماكة

• تنميل او وخز او احمرار

• ضيق الملابس و المجوهرات على المنطقة المتأثرة

• ألم في المنطقة المتأثرة بعد أي عمل او نشاط

عند ملاحظة أي ألم او تورم بعد علاج السرطان توجهي الى طبيبك

هل ممكن أن تظهر الوذمة اللمفاوية بعد فترة طويلة من علاج سرطان الثدي؟

نعم، ممكن تظهر الوذمة اللمفاوية حتى بعد مرور سنوات على العلاج لذلك مهم أنك تتابعين الأعراض بشكل دوري وتحافظين على نمط حياة صحي

ما الفرق بين الوذمة اللمفاوية الأولية والثانوية؟

الوذمة اللمفاوية الأولية: تكون بسبب خلل أو مشكلة وراثية في الجهاز اللمفاوي

الوذمة اللمفاوية الثانوية: تلف أو انسداد في الجهاز اللمفاوي بسبب عوامل خارجية مثل الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو العدوى.

هل أقدر أسافر بالطائرة إذا كنت مصابة بالوذمة اللمفاوية؟
نعم، تقدرين تسافرين بالطائرة لكن مهم تأخذ بعض الاحتياطات مثل :

- ارتداء الأكمام الضاغطة في الرحلة
- تحريك الطرف المصاب بشكل مستمر
- شرب كميات كبيرة من الماء وتجنب المشروبات العالية بالكافيين

عادات يومية للتقليل من أثر الوذمة اللمفاوية

١- اشربي كمية كافية من الماء: حافظي على ترطيب جسمك طول اليوم لتحسين الدورة الدموية

٢- اعتني ببشرتك: اهتمي بتنظيف وترطيب بشرتك يوميا لتجنبين الجفاف والتشققات

٣- مارسي الرياضة المناسبة: استشيري الطبيب او اخصائي العلاج الطبيعي لمعرفة التمارين المناسبة لحالتك

٤- الراحة ورفع الطرف المصاب: عند الجلوس أو النوم ارفعي الطرف المصاب بوسادة

٥- استخدمي الجوارب الضاغطة: لتقليل التورم وتأكدي من استشارة
الاخصائي لتحديد المناسب لك

٦-اتبعي نظام غذائي صحي: ومتوازن غني بالخضروات والألياف

٧-احمي المنطقة المصابة: تجنبي الحرارة أو البرودة الشديدة

٨-زيارة الطبيب بانتظام

Lymphatic System

The lymphatic system is an essential part of the body's immune system and consists of a network of lymphatic vessels and nodes that carry lymph fluid (fluid containing white blood cells) to different body parts.

Your lymphatic system has three main functions that keep you healthy:

Fluid balance: The lymphatic system returns excess fluids and proteins that couldn't pass through the capillaries, helping to maintain fluid balance in your body

Absorption: The lymphatic system plays an essential role in supporting bowel function, transporting fats, and acting as a line of defense against infections

Immune role: Your lymphatic system helps fight off microorganisms that cause infections and inflammation, protecting you from disease

What is lymphedema?

Lymphedema is a swelling that occurs when fluid accumulates in the body due to the poor functioning of the lymphatic system, most often seen in the arms and legs.

Causes of lymphedema:

Removal or damage to lymph nodes: For example, after breast cancer surgery or any surgery that involves the removal of lymph nodes

Radiation therapy: Can cause damage to lymphatic vessels or nodes

Frequent infections: Infections may disrupt the normal flow of lymphatic fluid

Hereditary causes: Rare cases occur due to a congenital malformation of the lymphatic system

Symptoms and signs of lymphedema:

- Mild swelling that increases in size over time
- Heaviness in the affected area
- A sensation that the skin is thicker
- Numbness, tingling or redness
- Tightness of clothing and jewelry in the affected area
- Pain in the affected area after any work or activity

If you notice any pain or swelling after cancer treatment, contact your doctor

Can lymphedema appear long time after breast cancer treatment?

Yes, lymphedema can occur even years after treatment, so you must monitor your symptoms regularly and maintain a healthy lifestyle.

What is the difference between primary and secondary lymphedema?

- Primary lymphedema: It is caused by a genetic abnormality in the lymphatic system
- Secondary lymphedema: Damage or blockage to the lymphatic system due to external factors such as surgery, radiation therapy, or infection.

Can I fly if I have lymphedema?

Yes, you can travel by plane, but it is essential to take some precautions, such as:

- Wearing compression sleeves on the flight
- Moving the affected limb continuously
- Drink plenty of water and avoid high-caffeine drinks

Daily habits to minimize the impact of Lymphedema

-Drink plenty of water: Stay hydrated throughout the day to improve blood circulation

Care for your skin: Clean and moisturize daily to avoid dryness and breakouts.

Exercise properly: Consult your doctor or physiotherapist to find the right exercises for your condition.

Rest and elevate the affected limb: When sitting or sleeping, elevate the affected limb with a pillow

Use compression socks: To reduce swelling, consult a specialist to determine the right one.

Follow a healthy diet: A well-balanced diet rich in vegetables and fiber

Protect the affected area: Avoid extreme heat or cold

Regularly visit your doctor



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- ◆ Ministry of Health
- ◆ American Cancer Society
- ◆ Breast Cancer Organization
- ◆ Mayo Clinic
- ◆ Breast Cancer Now
- ◆ National Health Service